**План-конспект заняття № 10**

1. Ознайомлення та проведення ігор на воді різної направленості.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.  2.  3.  4.  5.  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7. | **Підготовча частина:**  Вхід студентів, гігієнічні процедури.  Відмітка про присутність.  Ознайомлення з завданням заняття.  Вимірювання ЧСС перед навантаженням.  Розминка на суші:   * загальнорозвиваючи вправи; * спеціальні вправи для плавців.   **Основна частина:**  Довільне плавання  "Хто швидше сховається під водою?"  "У кого більше пузирів?"  "Хто далі проковзає?".  "Карасі і щуки"  "Поїзд в тунелі"  "Риби і сітки" | 15-20 хв.  10 хв.  3 хв.  за 10 сек.  1-2 хв.  5-10 хв.  45-50 хв.  200 м  3 рази  3 рази  3 рази  5 хв.  5хв.  5хв. | Завдання студентам надається у відповідності до їх плавальної підготовленості.  Розповісти студентам про допустимі норми пульсу в спокої та після навантаження.  Вправи для розігріву м’язів та суглобів. Перш за все плечові, колінні та гомілкові.  Імітаційні вправи в залежності від поставлених на занятті задач.  Ігри для ознайомлення з водним середовищем.  Сюжетні ігри. |
| 8.  9.  10.  1.  2.  3.  4.  5 | Водне поло на мілині  Морський бій  Вимірювання ЧСС після навантаження.  **Заключна частина:**  Довільне плавання.  Видихи в воду.  Вимірювання ЧСС після відновлення організму.  Підведення підсумків заняття.  Гігієнічні процедури. | 15 хв.  15 хв.  за 10 сек.  15-20 хв.  50-100 м  10 разів  за 10 сек.  2 хв.  5 хв.  5-10 хв. | Командні ігри  Максимально розслабитись.  Відновлення дихання.  Зробити висновки стосовно функціонального стану організму.  Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою. |